Nous remercions vivement Florence, Tiejuan, Faith, Zaïna, Nkechi, Namassé, Patricia, Blessing, Monique, Mary, Hamidou, Oumar et les autres..., qui par leur assiduité aux ateliers cuisine, ont permis à ce livret de recettes de voir le jour.

Merci également à Clara Romain-Samé, diététicienne, qui a animé ces ateliers.

Nous remercions les travailleurs sociaux des Services sociaux départementaux polyvalents, pour leurs idées de recettes : Savine Trognon, Nathalie Bourdouleix, Marie-Francine Chouffier, Caroline Le, Fabienne Maze, et Séverine NAL, chargée du suivi des actions collectives pour les services sociaux départementaux polyvalents.

MAIRIE DE PARIS
DIRECTION DE L'ACTION SOCIALE,
DE L'ENFANCE ET DE LA SANTÉ

TOUTE L'INFO
au 3975* et
sur PARIS.FR
*Prix d'un appel local à partir d'un poste fixe sauf tarif propre à votre opérateur

DASES-MISSION COMMUNICATION / GRAPHISTE : ALI TAFFERANT / ILLUSTRATRICE : ANNE-CÉCILE ROUGNON _ 23.12.G.S.TT.DA - ÉDITION MARS 2012

MAIRIE DE PARIS

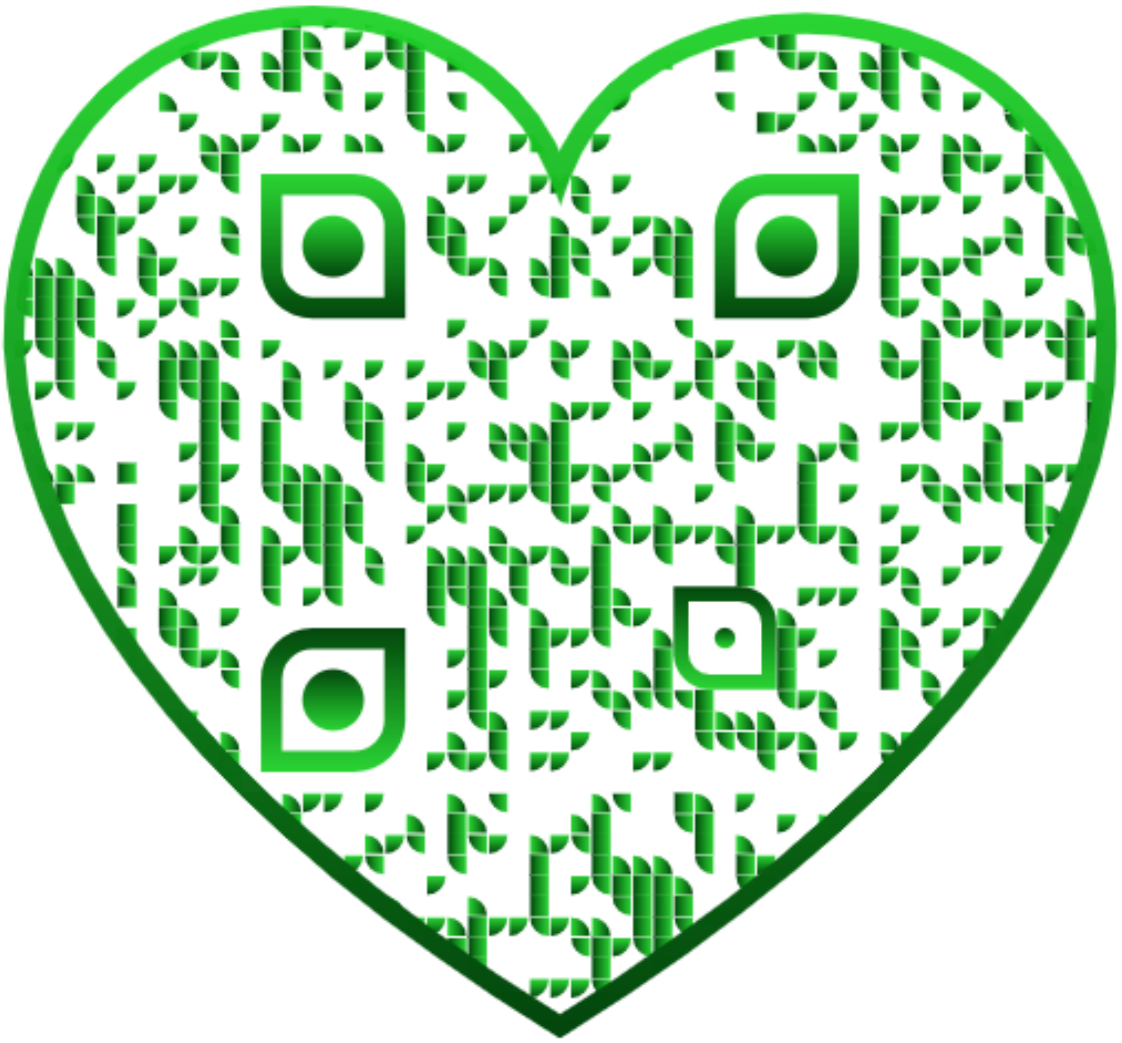
PARIS SOLIDAIRE

PARIS santé NUTRITION

Cuisiner malin

Livre de recettes faciles et pas chères pour toutes et tous

MUTUALITÉ FRANÇAISE ÎLE-DE-FRANCE
ars Agence Régionale de Santé Île-de-France
fasti
FÉDÉRATION DES ASSOCIATIONS DE SOLIDARITÉ AVEC LES TRAVAILLEURS IMMIGRÉS



Éditos

Je suis particulièrement heureux de la publication de ce livret qui marque une nouvelle étape du programme Paris Santé Nutrition. Cette étape me tient à cœur car je souhaite que nos actions de prévention touchent, dans leur quotidien, toutes les Parisiennes et tous les Parisiens, surtout ceux qui en sont le plus éloignés.

Paris Santé Nutrition est une réponse pragmatique et originale au défi majeur que représentent l'obésité et le surpoids pour nos sociétés.
Comment apprendre aux enfants dès le plus jeune âge les bonnes pratiques en matière d'alimentation et d'activité physique ?
Comment transformer des messages de prévention en gestes simples et pratiques ? Comment prendre en compte les contraintes matérielles et financières que rencontrent nombre de familles ? Les équipes de Paris Santé Nutrition s'efforcent chaque jour, avec leurs partenaires locaux de trouver des réponses concrètes à ces questions en proposant des actions innovantes et des outils créatifs et accessibles à toutes et à tous.

Ce livret est une nouvelle illustration de notre démarche. Il est le résultat d'une collaboration précieuse entre les services départementaux, les partenaires associatifs et les familles hébergées dans des conditions précaires. Il propose des recettes faciles à réaliser, équilibrées et accessibles à toutes les bourses. Et au-delà, il est le fruit d'une conviction : celle que la promotion du « mieux manger » repose d'abord sur un échange autour du goût, du plaisir de cuisiner et de partager un repas avec les siens. Prévenir efficacement commence par nouer un dialogue autour des pratiques et des cultures. Il s'agit en fait de recréer du lien tout simplement. Je tiens à remercier toutes celles et ceux qui ont permis de réaliser ce livret, qui se sont investis sur le terrain en proposant leurs idées de recettes, en les testant ou en imaginant un format qui permettent de rendre l'information accessible au plus grand nombre y compris à ceux qui ne maîtrisent pas l'écrit.

Parce que la santé est et doit rester un droit pour tous, Paris Santé Nutrition a vocation à développer des initiatives au plus près de nos concitoyens pour combattre les inégalités croissantes en matière d'accès à la prévention et aux soins.

Jean-Marie LE GUEN
Adjoint au Maire de Paris chargé de la santé publique et des relations avec l'Assistance publique - Hôpitaux de Paris

Ce livret de recettes de cuisine est le fruit de la rencontre entre des femmes et des hommes qui vivent dans un habitat qui ne permet pas l'accès à des appareils de cuisson électriques ou au gaz. Il marque une étape importante dans notre démarche de solidarité avec les personnes hébergées dans des structures d'urgence. La cuisine est un vecteur de partage de savoir-faire et de connaissances.

Cuisiner, ce n'est pas seulement préparer un repas. Cuisiner ensemble c'est participer à la vie de la cité, en favorisant échanges sociaux et culturels. Autant de raisons qui nous semblaient si importantes, primordiales dans le re-tissage d'un lien social altéré.

Au-delà des aspects symboliques de la nourriture, un repas bien préparé est aussi le gage d'une bonne santé. La préparation des repas permet la rencontre de femmes et d'hommes vivant dans la même précarité d'hébergement, d'échanger et de réfléchir sur cette situation, et ces processus d'exclusion qui les mettent en danger. Ainsi, retrouvent-ils les clefs de leur bien-être, d'un équilibre physique, psychologique et culturel.

La « cuisine » devient alors un levier, une passerelle vers l'autonomie et la citoyenneté.

Simone RIVOLIER
Co Présidente de la FASTI

La Mutualité française Île-de-France, acteur de santé et de solidarité, agit pour que la prévention et les soins soient accessibles à tous, tout au long de la vie.

La lutte contre les inégalités sociales de santé est une de nos priorités. Elle se traduit dans la mise en place de nos actions de prévention et promotion de la santé.

Le travail réalisé sur le présent livret en partenariat avec la FASTI et la Ville de Paris est un bon exemple de ce qui peut être fait sur le champ de l'alimentation.

Léonora TREHEL
Présidente de la Mutualité française Île-de-France

Sommaire

CUISSON ET PRÉPARATION DES ACCOMPAGNEMENTS

	Page
Temps de cuisson de quelques légumes	05
Riz micro-ondes / Pâtes à la bouilloire	06/07
Graines de couscous / Boulghour au micro-ondes	08/09
Purée de pommes de terre	10

PLATS SALÉS

Terrine de légumes	12
Légumes pour Couscous	14
Salade de pâtes à la sardine	16
Sauce aux olives et aux crevettes	18
Poulet marengo	20
Tajine boulettes aux petits pois	22
Blanquette de dinde	24
Filet de merlu (ou cabillaud) aux tomates	26
Omelette aux champignons	28
Sandwich à la niçoise	30
Sandwich grec	32
Hamburger maison	34

PLATS SUCRÉS

Verrine de fromage blanc aux cerises et au chocolat	36
Gâteau aux pommes	38
Gâteau à l'ananas au caramel	40
Fondant au chocolat	42

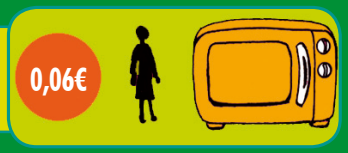
Adresses pour composer ces recettes	44
Astuces	46
Sport-découverte de proximité	47

Temps de cuisson de quelques légumes

LÉGUMES	QUANTITÉ	TEMPS DE CUISSON À PUISSANCE MAXIMUM
Aubergines	1, coupée en tranches	4 min
Carottes	2, coupées en rondelles	4 min
Courgettes	2, coupées en rondelles	3 min
Poivrons	1, coupé en cubes	3 min
Pommes de terre	2, coupées en cubes	4 min
Tomates	2, coupées en cubes	2 min
Brocolis	En morceaux	3 min
Chou-fleur	En morceaux	4 min

Riz Micro-ondes

0,06€



Recette au micro-ondes

Temps : 5 min
+ 17 min de cuisson

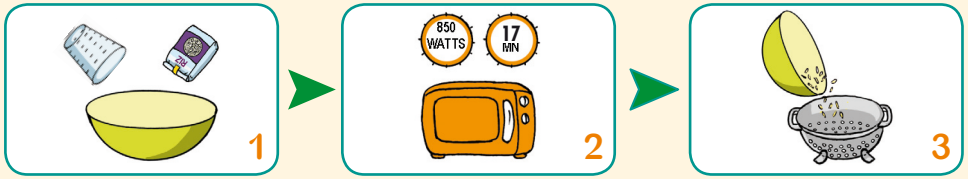
Ingrédients : pour 1 personne

50 g de riz de votre choix

200 ml d'eau

sel, poivre

Les étapes de la recette :



Dans un récipient pour micro-ondes, ajouter le riz, l'eau, le sel. Cuire au micro-ondes position «cuisson ou réchauffage» pendant 17 minutes.
Rincer éventuellement pour enlever l'amidon et égoutter. Le riz est prêt pour accompagner une recette.

Pâtes à la bouilloire

0,03€

Recette à la bouilloire

Temps : 10 min
+ 10 min de cuisson

Ingrédients : pour 1 personne

50 g de pâtes

1 demi-litre d'eau

sel, poivre

Les étapes de la recette :

Faire bouillir 1 demi-litre d'eau dans la bouilloire.
Mettre le sel et les pâtes dans le saladier et verser l'eau bouillante dessus. Couvrir avec l'assiette. Après 2 minutes de cuisson, remuer les pâtes. Couvrir à nouveau et laisser cuire selon le temps de cuisson indiqué sur le sachet. Égoutter les pâtes.

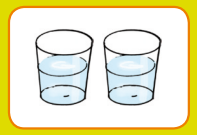
Graines de couscous

0,08€

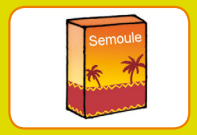
Recette à la bouilloire et au micro-ondes

Temps : 10 min
+ 10 min de cuisson

Ingrédients : pour 1 personne



2 verres d'eau



60 g de semoule

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

sel, poivre

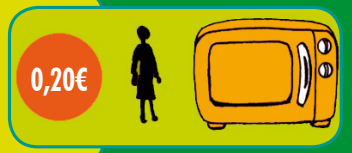
Les étapes de la recette :

Faire bouillir l'eau à la bouilloire.
Mettre la semoule dans un plat à micro-ondes, ajouter le sel et mélanger.
Verser l'eau bouillante sur la semoule et laisser gonfler 3 à 4 minutes.

Ajouter l'huile d'olive et séparer les graines à l'aide d'une fourchette, rajouter un peu d'eau et mélanger. Mettre à cuire au micro-ondes pendant 2 minutes. Égrener et servir avec la sauce du couscous.

Boulghour au micro-ondes

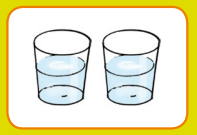
0,20€



Recette au micro-ondes

Temps : 5 min
+ 15 Min de cuisson

Ingrédients : pour 1 personne



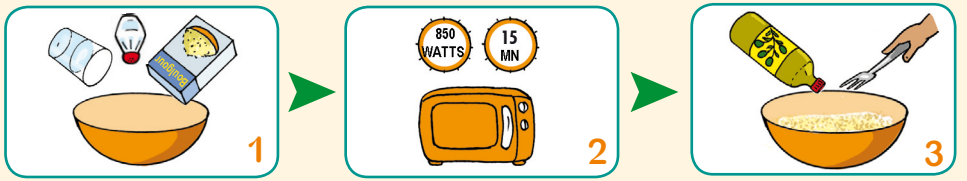
2 verres d'eau

60 g de boulghour

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

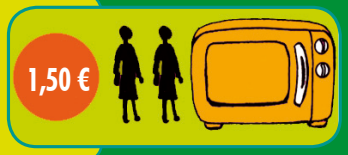
sel, poivre

Les étapes de la recette :



Verser le boulghour dans un plat à micro-ondes. Ajouter l'eau, le sel et remuer.
Faire cuire au micro-ondes pendant 15 minutes.
Ajouter l'huile d'olive et séparer les graines à l'aide d'une fourchette.
Servir avec la sauce du couscous.

Purée de pommes de terre



Recette au micro-ondes

Temps : 15 min
+ 5 min de cuisson

Ingrédients : pour 2 personnes

5 pommes de terre moyennes

2 cuillères à soupe de fromage blanc

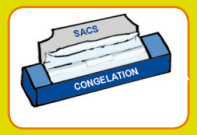
1 petit morceau de beurre

du lait

origan ou épice à votre goût

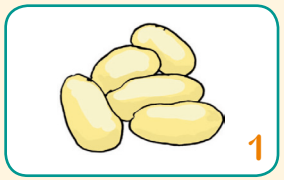
sel, poivre

gruyère ou comté râpé pour les gourmands

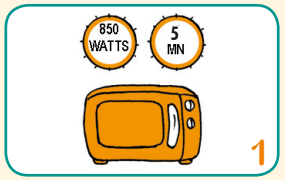


1 sac de congélation

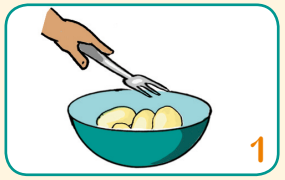
Les étapes de la recette :



Éplucher et laver les pommes de terre, puis les mettre dans un sac de congélation après les avoir passées sous l'eau. Bien fermer le sac et les faire cuire au micro-ondes pendant 5 minutes puissance maximum.



Sortir les pommes de terre du sac en faisant attention de ne pas se brûler et les mettre dans un plat ou un saladier. Ajouter le morceau de beurre, fromage blanc, un peu de lait et l'assaisonnement.



Écraser le tout au presse-purée ou à la fourchette. Ajouter plus ou moins de lait selon la texture souhaitée. Puis ajouter le fromage râpé et mélanger. Votre purée est prête à être dégustée.

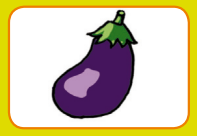
Terrine de légumes

3.50 €

Recette au micro-ondes

Temps : 20 min
+ 30 min de cuisson

Ingrédients : pour 2 personnes


1 aubergine

1 courgette

1 oignon

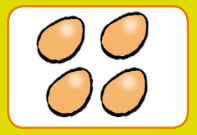
1 poivron (facultatif)

1 gousse d'ail

100 g de fromage blanc maxi 20% de matière grasse

40 g de farine ou 20 g de maïzena

curry : 1 demi-cuillère à café.

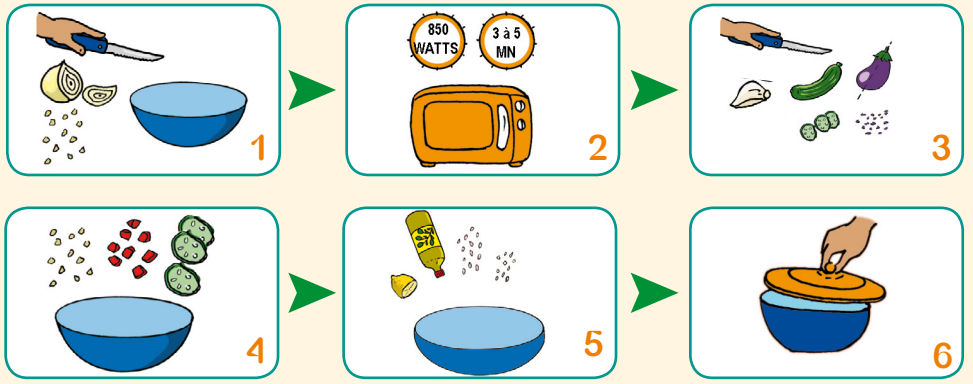

4 œufs

herbes de Provence

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

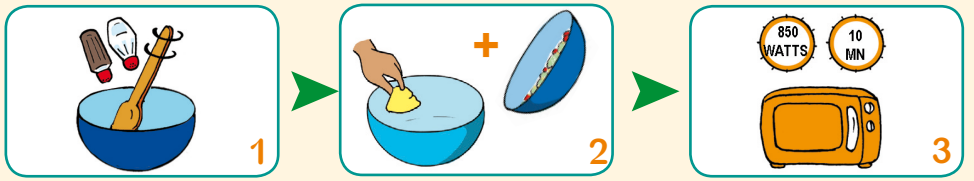
sel, poivre

Les étapes de la recette :



Éplucher l'oignon, le couper, le mettre au micro-ondes 5 min à pleine puissance dans un récipient couvert. Y ajouter l'ail.
Couper les autres légumes en rondelles. Les ajouter à la préparation précédente, en y incorporant l'huile, les herbes de Provence.
Couvrir et faire cuire 10 minutes.

Sortir les légumes du micro-ondes. Laisser refroidir quelques instants.
Puis, y ajouter le fromage blanc, les œufs, la farine, le curry.



Saler, poivrer et mélanger.
Beurrer et fariner le plat à micro-ondes. Verser la préparation dans le plat et faire cuire entre 10 et 15 minutes selon le micro-ondes.
Servir tiède.

Légumes pour Couscous

2.60 €

Recette au micro-ondes

Temps : 25 min
+ 21 min de cuisson

Ingrédients : pour 2 personnes

1 petit oignon émincé

1 pincée de cumin en poudre

1 carotte émincée

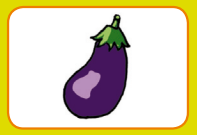
1 tranche de citrouille pelée

1 petite boîte de pois chiches

1 petite boîte de tomates concassées

1 boîte de haricots verts coupés en morceaux

1 courgette coupée en morceaux

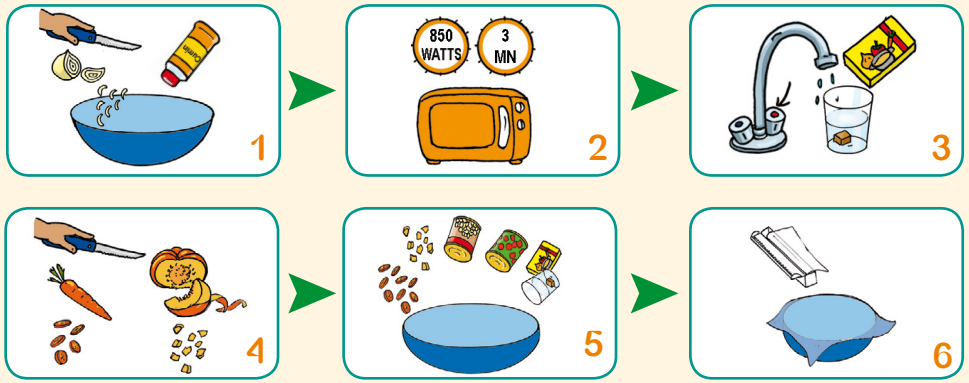

1 demi-aubergine

95 g de graines de couscous (ou boulghour)

1 cuillère à soupe d'huile

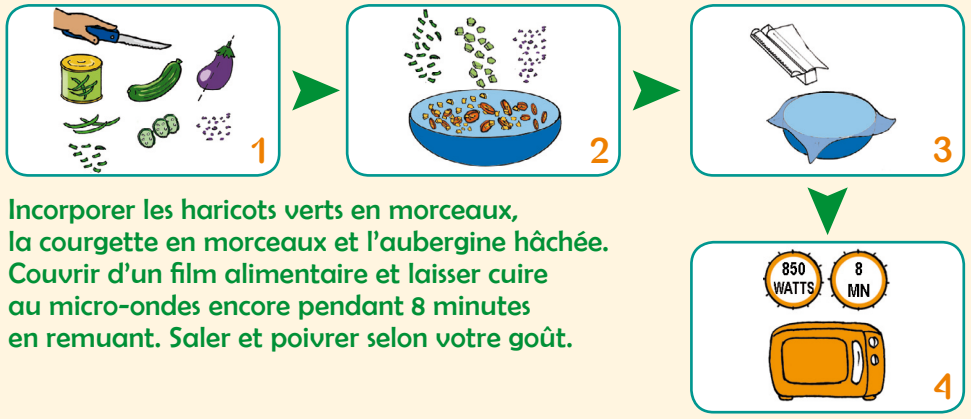
1 cube de bouillon de légumes dégraissé

Les étapes de la recette :



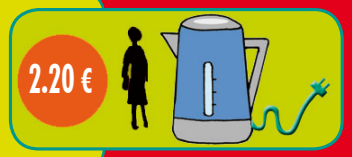
Dans un saladier, mettre l'oignon émincé et la pincée de cumin en poudre, puis faire cuire au micro-ondes à puissance 850 watts pendant 3 minutes.
Délayer le bouillon de légumes dans un petit verre d'eau chaude.
Dans le saladier, ajouter la carotte émincée, la citrouille pelée, les pois chiches, les tomates et le bouillon de légumes. Couvrir d'un film alimentaire.

Faire cuire au micro-ondes à puissance 850 Watts, pendant 10 minutes en mélangeant à mi-cuisson.



Incorporer les haricots verts en morceaux, la courgette en morceaux et l'aubergine hâchée. Couvrir d'un film alimentaire et laisser cuire au micro-ondes encore pendant 8 minutes en remuant. Saler et poivrer selon votre goût.

Salade de pâtes à la sardine



Recette à la bouilloire

Temps : 15 min
+ 10 min de cuisson

Ingrédients : pour 1 personne

1 boîte de sardines à l'huile

1 demi-concombre

1 tomate

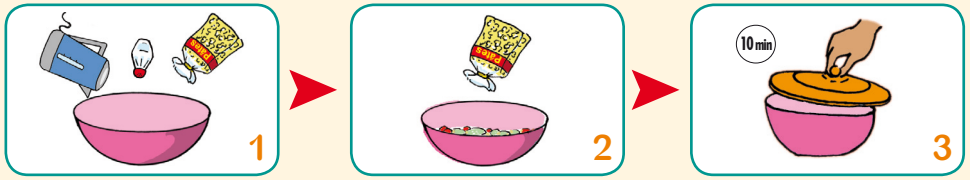
1 oignon

50 g de pâtes

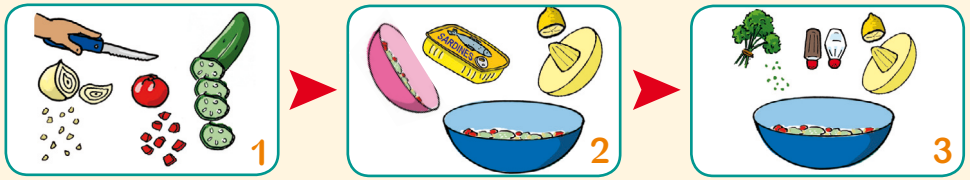
sel, poivre

persil

Les étapes de la recette :



Faire cuire les pâtes à la bouilloire. Saler pendant la cuisson.
Une fois les pâtes cuites, penser à les égoutter puis laisser refroidir à température ambiante.



Éplucher l'oignon, couper le concombre en lamelles et la tomate en dés.
Les mettre dans un saladier et verser le citron et les sardines.
Mélanger le tout puis y verser les pâtes déjà froides.
Continuer de mélanger.
Ajouter du citron si le goût ne vous convient pas. Saler, poivrer et mettre du persil.

Sauce aux olives et aux crevettes

Recette à la boulloire

Temps : 20 min
+ 15 min de cuisson

Ingrédients : pour 1 personne

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

5 olives

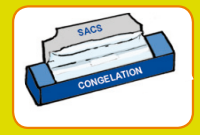
1 petit oignon

1 demi-gousse d'ail

100 g de crevettes cuites fraîches ou surgelées

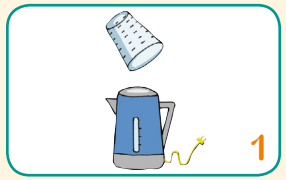
sel, poivre

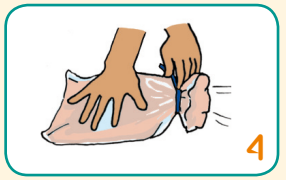
1 cuillère à soupe de concentré de tomates



2 sacs de congélation

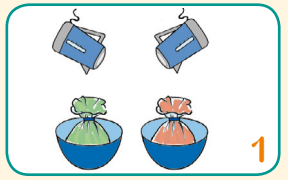
Les étapes de la recette :

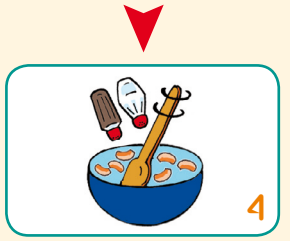




Faire bouillir 1 litre d'eau dans une bouilloire pour la cuisson des aliments. Dans une assiette, couper les crevettes en morceaux, les mettre dans un premier sac de congélation. Bien fermer le sac avec l'attache en ayant chassé l'air. Couper les olives en petits morceaux. Mettre de côté. Hâcher l'oignon et l'ail très finement.

Mettre les olives, l'oignon, l'ail, l'huile d'olive, le sel, le poivre et le concentré de tomates dans le deuxième sac de congélation. Bien appuyer pour chasser l'air et fermer avec une attache.





Placer chacun des sacs, ouverture vers le haut, dans deux saladiers différents, et verser sur chacun l'eau bouillante. Couvrir avec une assiette et laisser cuire 15 minutes. Dans un saladier, mélanger les deux préparations. Assaisonner de nouveau si besoin.

Poulet Marengo

2 €

Recette au micro-ondes

Temps : 15 min
+ 26 min de cuisson

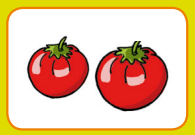
Ingrédients : pour 1 personne

1 escalope de blanc de poulet

100 g de champignons de Paris

1 demi-oignon

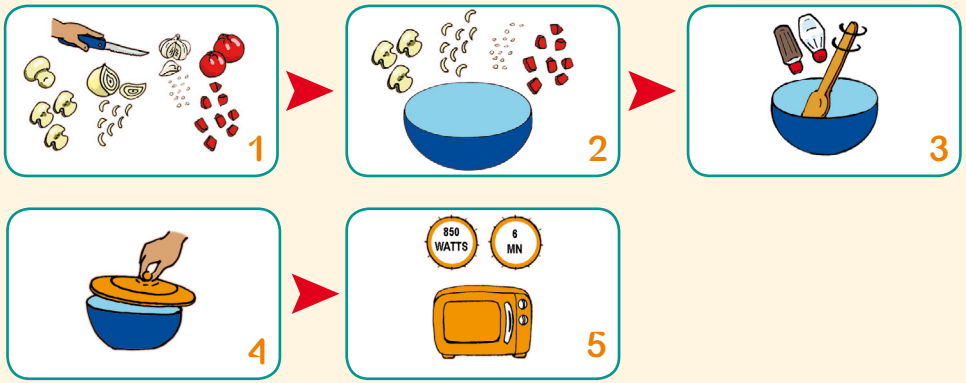
1 demi-gousse d'ail


2 tomates (ou une demi-boîte de tomates concassées)

1 demi-bouillon dégraissé

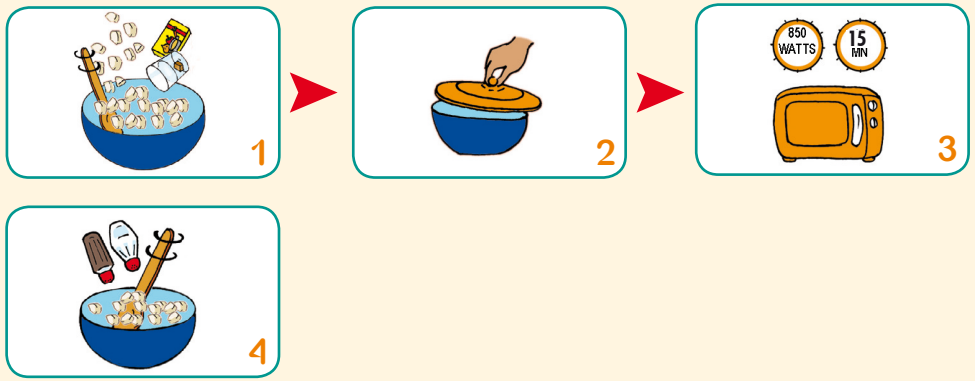
sel, poivre

Les étapes de la recette :



Mettre les champignons émincés, l'oignon, l'ail et les tomates coupées en dés dans un plat à micro-ondes. Saler, fermer et faire cuire 6 minutes couvert.

Couper l'escalope de poulet en morceaux.



Placer les morceaux de poulet dans la préparation.
Arroser avec le bouillon délayé dans un peu d'eau tiède, bien mélanger.
Couvrir et faire cuire 15 minutes. Servir en rectifiant l'assaisonnement.

Tajine boulettes aux petits pois

1.75 €

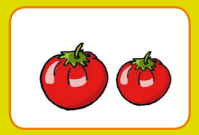
Recette au micro-ondes

Temps : 30 min
+ 20 min de cuisson

Ingrédients : pour 1 personne

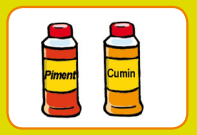
100 g de viande hachée

1 petite boîte de petits pois


1 à 2 tomates

1 demi-oignon

persil, thym, menthe



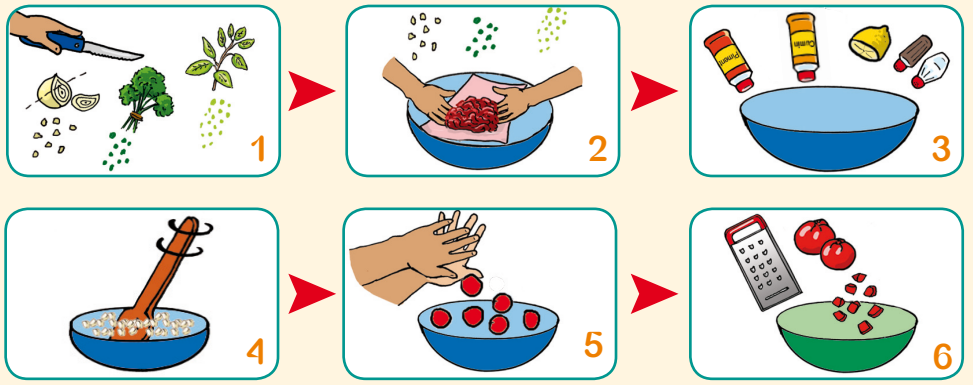
piment doux : 1 demi-cuillère à café
cumin : 1 demi-cuillère à café

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

sel, poivre

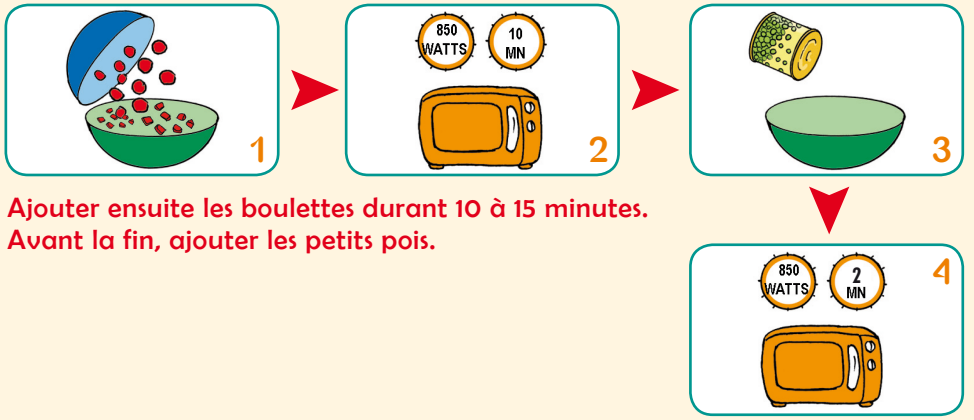
1 quart de citron

Les étapes de la recette :



Hacher finement la moitié du demi-oignon, quelques feuilles de persil et la menthe, puis malaxer le tout à la viande. Y ajouter le piment et le cumin, le sel, le citron et un peu de poivre. Bien mélanger puis former des petites boulettes (2 à 3 cm de diamètre). Les mettre de côté.
Dans le plat à micro-ondes, râper les tomates afin d'obtenir une purée juteuse.

Ajouter le reste de l'oignon et du persil haché, l'huile d'olive, saler et poivrer. Ajouter un peu de thym, cela favorise la digestion ! Couvrir le plat et faire cuire au micro-ondes durant 3 à 5 minutes.



Ajouter ensuite les boulettes durant 10 à 15 minutes.
Avant la fin, ajouter les petits pois.

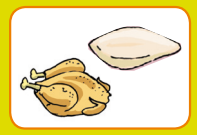
Blanquette de dinde

2 €

Recette au micro-ondes

Temps : 20 min
+ 16 min de cuisson

Ingrédients : pour 1 personne


1 escalope de blanc de dinde

1 quart de bouillon dégraissé

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 quart de jus de citron

1 carotte

1 demi-boîte de champignons

1 cuillère à soupe de farine

1 cuillère à soupe d'huile

sel, poivre

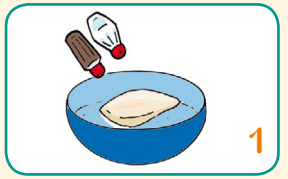
1 gousse d'ail

1 petit oignon

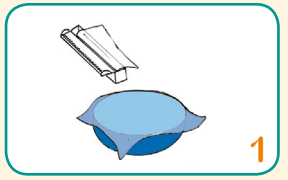
riz

Les étapes de la recette :

Dans une assiette, couper la carotte en rondelles, émincer les champignons et l'oignon. Placer au micro-ondes 5 à 8 minutes à pleine puissance dans un récipient couvert. Y ajouter l'ail.
Dans un plat allant au micro-ondes, saler le fond, disposer l'escalope, saler et poivrer légèrement



Délayer la farine dans 2 cuillères à soupe d'eau. Faire fondre le bouillon dans un petit verre d'eau. Sur l'escalope, verser la farine, l'huile, le bouillon et le jus de citron. Ajouter le mélange carottes/champignons



Couvrir d'un film plastique perforé et cuire 8 minutes à 850 W.
Servir avec du riz.

Filet de merlu (ou cabillaud) aux tomates

1,95 €

Recette au micro-ondes

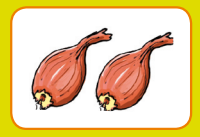
Temps : 15 min
+ 6 min de cuisson

Ingrédients : pour 2 personnes

200 g de filets de merlu ou cabillaud

1 demi-boîte de tomates concassées

1 quart de citron

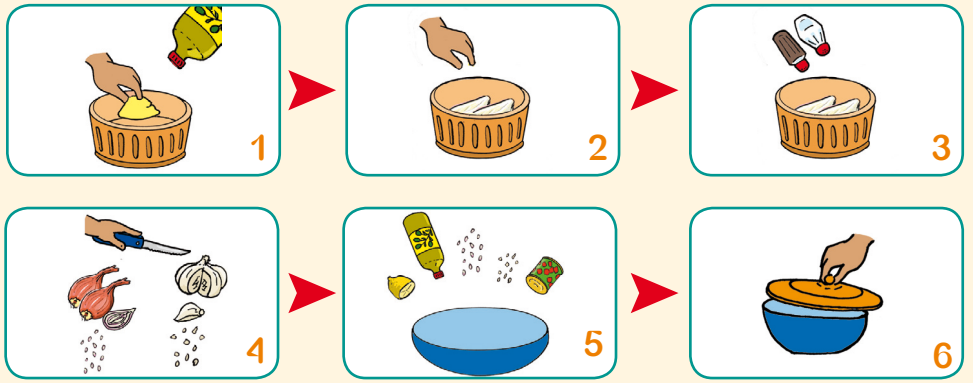

2 échalotes

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

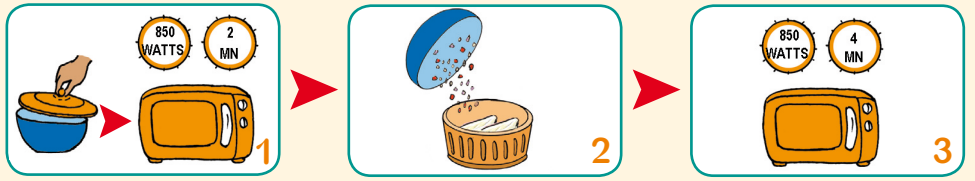
1 demi-gousse d'ail hachée

sel, poivre

Les étapes de la recette :



Huiler le plat. Disposer les filets de merlu, saler et poivrer.
Disposer dans un autre récipient, le citron, l'huile, les échalotes, l'ail, les tomates concassées, couvrir.



Cuire 2 minutes à 850 Watts.
Verser la préparation sur le poisson et cuire 4 minutes.

Omelette aux champignons

1 €

Recette au micro-ondes

Temps : 15 min
+ 5 min de cuisson

Ingrédients : pour 1 personne

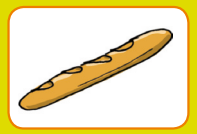
2 œufs

1 demi petite boîte champignons

1 demi-oignon (petit)

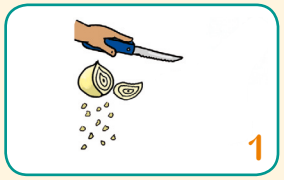
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

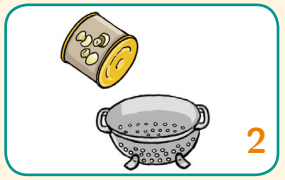
sel, poivre



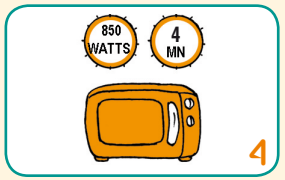
pain (accompagnement)

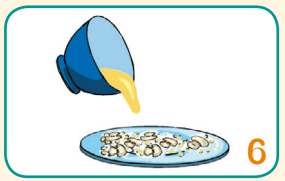
Les étapes de la recette :



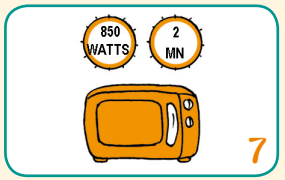


Peler et hacher l'oignon. Égoutter les champignons et les couper en morceaux. Étaler le tout sur une assiette et arroser d'huile d'olive, saler et poivrer.





Faire cuire 3 à 4 minutes au micro-ondes à puissance maximale. Battre les œufs dans le bol. Verser les œufs sur le mélange champignons /oignons et remettre l'assiette au micro-ondes. Faire cuire 1 minute et demie à puissance moyenne, remuer à mi-cuisson. Laisser reposer une minute hors du micro-onde avant dégustation. Déguster accompagné de pain.



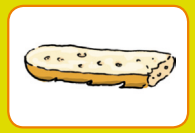
Sandwich à la niçoise

1,60 €

Recette sans cuisson

Temps : 20 min

Ingrédients : pour 1 personne



1 demi-baguette

25 g de haricots verts en boîte

1 quart de tomate en rondelles

3 olives noires émincées

1 demi petite boîte de thon au naturel

1 quart de citron

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

sel, poivre

Les étapes de la recette :

Préparer la vinaigrette en montant le jus de citron avec l'huile d'olive, le sel et le poivre. Mélanger les légumes, l'œuf dur tranché et le thon.

Ajouter la vinaigrette 15 minutes avant de garnir la demi-baguette.

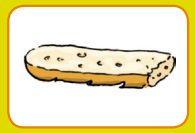
Sandwich grec

1,30 €

Recette sans cuisson

Temps : 20 min

Ingrédients : pour 1 personne



1 demi-baguette

1 tranche de blanc de poulet cuite

1 quart de tomate en rondelles

feuilles de salade verte

1 demi-oignon

1 demi-yaourt nature

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

sel, poivre
1 demi cuillère à café de vinaigre

Les étapes de la recette :

Mélanger tous les ingrédients de la sauce yaourt.
Tartiner une demi-baguette avec la sauce. Ajouter la salade, la tomate et l'oignon en rondelles, puis le blanc de poulet coupé.

Hamburger maison

1,20 €

Recette au micro-ondes

Temps : 15 min
+ 10 min de cuisson

Ingrédients : pour 1 personne

pains à hamburgers

steak haché

1 demi-oignon

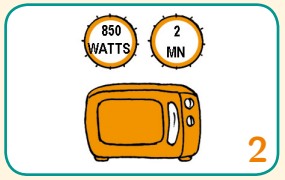
fromage cheddar

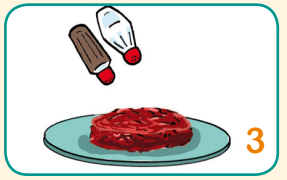
tomate

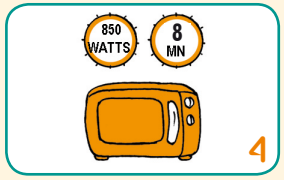
salade

ketchup

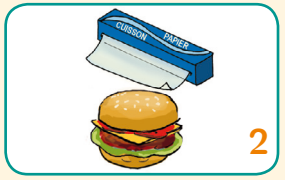
Les étapes de la recette :

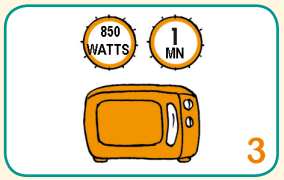






Dans un bol, mettre un peu d'huile d'olive et l'oignon émincé 2 à 3 minutes au micro-ondes.
Ensuite, faire cuire le steak salé et poivré au micro-ondes 5 à 8 minutes.





Sur chaque demi-pain, mettre un peu de ketchup, une feuille de salade, un steak, une tranche de cheddar, un peu d'oignon, une tranche de tomate et pour terminer un peu de ketchup et refermer.
Mettre chaque hamburger dans un papier de cuisson pour qu'il ne dessèche pas et mettre 1 minute au micro-ondes.

Verrine de fromage blanc aux cerises et au chocolat

0,80 €

Recette sans cuisson

Temps : 15 min

Ingrédients : pour 1 personne

100 g de fromage blanc 0 à 20 %

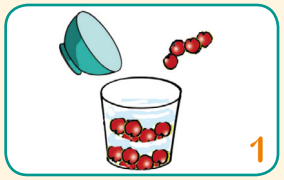
80 g de cerises griottes au sirop

1 carré de chocolat noir

1 sachet de sucre vanillé

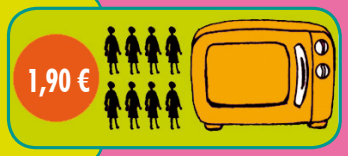
Les étapes de la recette :

Égoutter les cerises.
Dans un bol, verser le fromage blanc, ajouter le sucre vanillé et mélanger.



Dans un verre transparent, déposer en couches successives les cerises griottes et le fromage blanc. Verser une cuillère à soupe du sirop de cerises.
Râper le chocolat à l'aide d'un couteau ou d'un économe et décorer le dessus de la préparation. Recouvrir d'un film protecteur et conserver au frais.

Gâteau aux pommes

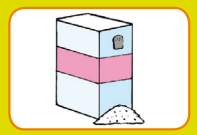


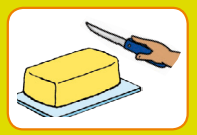
Recette au micro-ondes

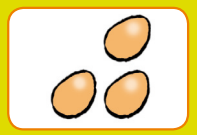
Temps : 25 min
+ 10 min de cuisson

Ingrédients : pour 8 personnes

125 g de farine


125 g de sucre


120 g de beurre

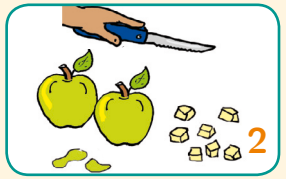

3 oeufs

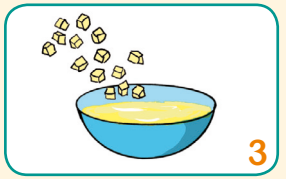
2 pommes

levure chimique

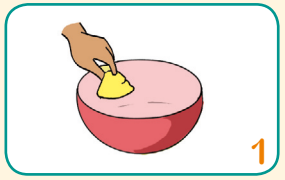
1 sachet de sucre vanillé

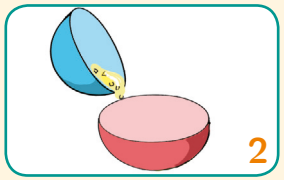
Les étapes de la recette :

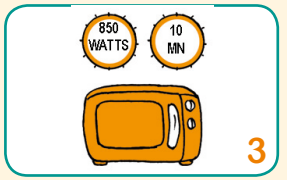




Dans un saladier, mélanger la farine, le sucre, le beurre les œufs, la levure chimique, et le sucre vanillé, jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
Éplucher les pommes, et les couper en petits dés. Les ajouter à la préparation.







Beurrer un plat à micro-ondes et y verser la préparation.
Mettre à cuire au micro-ondes, pendant 10 minutes.

Gâteau à l'ananas au caramel

2,50 €

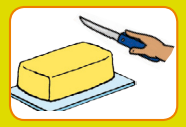
Recette au micro-ondes

Temps : 30 min
+ 10 min de cuisson

Ingrédients : pour 6 personnes

100 g de farine

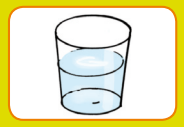
100 g de sucre


100 g de beurre

2 oeufs

1 sachet de sucre vanillé

Garniture

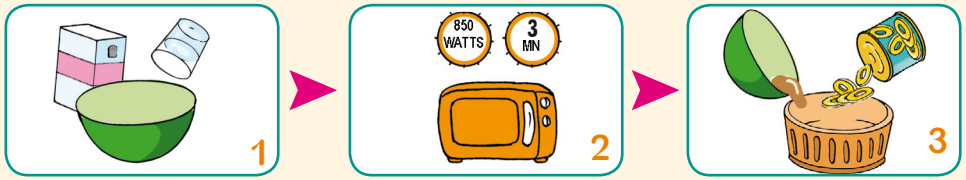

3 cuillères à soupe d'eau

50 g de sucre

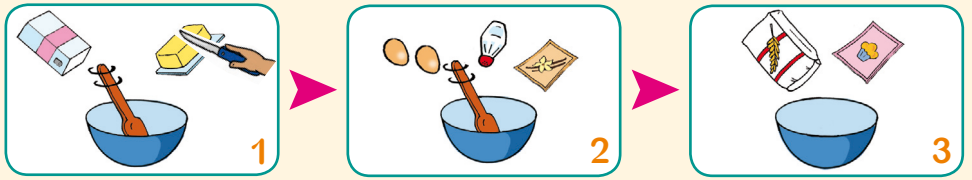
5 tranches d'ananas au sirop (1 demi-boîte)

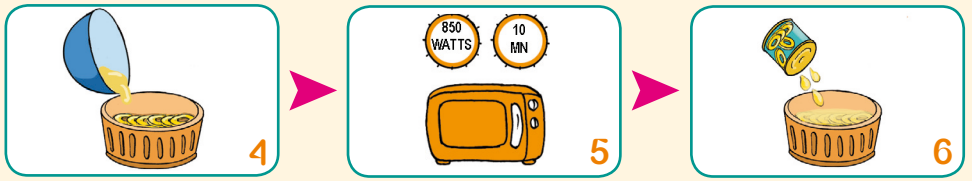
On peut remplacer l'ananas par 2 poires épluchées et coupées en tranches

Les étapes de la recette :



Préparation du caramel : faire fondre les 50 g de sucre avec l'eau au micro-ondes jusqu'à ce que le caramel se forme (attention : le caramel au micro-ondes ne devient pas roux).
Verser le caramel dans le moule. Disposer les tranches d'ananas sur le caramel.





Préparation de la pâte :

Travailler le beurre et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.
Ajouter : les œufs un à un, le sucre vanillé, le sel. Bien mélanger, ajouter la farine et la levure mélangées. Verser la pâte dans le moule, par dessus les tranches d'ananas.
Faire cuire au micro-ondes entre 8 à 10 minutes, puissance maximum.
Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau. Si elle revient nette, le gâteau est cuit.
Service : démouler aussitôt le gâteau sur le plat de service.
Arroser le gâteau avec le jus d'ananas.

Fondant au chocolat

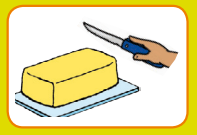
1,90 €

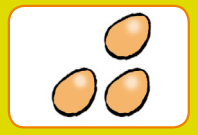
Recette au micro-ondes

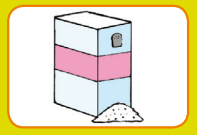
Temps : 20 min
+ 8 min de cuisson

Ingrédients : pour 6 personnes

150 g de chocolat noir pour dessert


80 g de beurre


3 oeufs

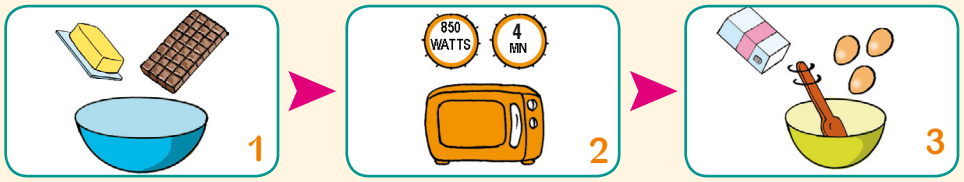

80 g de sucre

60 g de farine

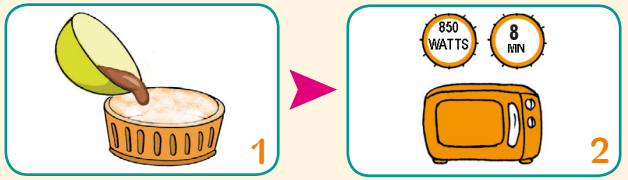
10 cl de lait demi écrémé

1 cuillère à café de levure

Les étapes de la recette :



Faire fondre le chocolat et le beurre au micro-ondes, réserver. Battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
Ajouter la farine, la levure et le lait ainsi que la préparation au chocolat.



Verser dans un moule à cake beurré et fariné.
Faire cuire 8 minutes au micro-ondes à pleine puissance.
Attendez 5 minutes avant de démouler.

ADRESSES POUR COMPOSER CES RECETTES

Attention !
Certaines de ces adresses sont accessibles sur orientation des services sociaux. Renseignez-vous au préalable.

Colis alimentaires

Les colis sont composés de denrées alimentaires, parfois complétées de produits d'hygiène. Ils vous permettent de préparer un repas complet et équilibré, et sont disponibles dans les centres de distribution suivants :

11e arr.

RESTAURANTS DU COEUR
Du lundi au jeudi 13h-16h
3-5, impasse Cesselin - M° Faidherbe-Chaligny

12e arr.

LA CHORBA
Un samedi sur deux
10h-16h (se renseigner pour les modalités)
87, boulevard Poniatowski - M° Porte-Dorée
Tél. : 01 43 43 84 75 www.lachorba.com

14e arr.

CROIX-ROUGE FRANÇAISE - APASO
Dépannage alimentaire pour situation d'urgence
Du lundi au jeudi 9h15-16h30, vendredi 9h15-16h
96, rue Didot - M° Plaisance ou Porte de Vanves
Tél. : 01 56 88 01 83

RESTAURANTS DU COEUR
Du lundi au vendredi 9h-12h
10, rue Julia-Bartet - M° Porte-de-Vanves

15e arr.

RESTAURANTS DU COEUR
Du lundi au jeudi 13h-16h
15-17, rue d'Alleray - M° Vaugirard

18e arr.

RESTAURANTS DU COEUR
Lundi, mardi et jeudi 8h30- 12h et 13h-16h
20, rue du Département
M° La Chapelle ou Stalingrad

SECOURS POPULAIRE
Vendredi et samedi 10h-12h et 14h-16h
10, rue Montcalm
M° Jules-Joffrin ou Lamarck-Caulaincourt
Tél. : 01 42 52 58 09

19e arr.

RESTAURANTS DU COEUR
Du lundi au vendredi 9h30-12h30
7-15, avenue de la Porte de la Villette
M° Porte-de-la-Villette (sortie RATP n° 4)

20e arr.

PARIS TOUT P'TITS
Familles avec bébés jusqu'à 18 mois
Du lundi au jeudi 13h-16h, vendredi 11h-15h
Colis : aide alimentaire, lait maternisé, petits pots, farine...
68, rue des Pyrénées - M° Maraîchers
Tél. : 01 58 88 08 01

RESTAURANTS DU COEUR
Lundi, mardi, jeudi et vendredi 13h30-16h30
29, rue du Soleil - M° Place-des-Fêtes

Épiceries sociales

Ce sont des magasins où les articles sont vendus à des prix beaucoup plus accessibles (autour de 20 % du prix habituel). Selon les arrivages, on y trouve des produits alimentaires et d'hygiène. Ces magasins sont accessibles sur orientation d'un travailleur social.

13e arr.

PORTE OUVERTE ET SOLIDARITÉ
Fermeture en août
Mardi, mercredi et jeudi 10h-15h
27, avenue de la Porte de Vitry
M° Porte-de-Vitry

14e arr.

LE MARCHÉ SOLIDAIRE
12, rue de l'Eure - M° Pernety
Tél. : 01 83 89 78 30
contact.lemarchesolidaire@gmail.com

16e arr.

CENTRE COROT ENTRAIDE D'AUTEUIL
Fermeture en août
Mardi et jeudi 9h30-12h
4, rue Corot - M° Église d'Auteuil
Tél. : 01 45 24 54 46
contact@corotentraide.org
www.corot-entraide.org

ENTRAIDE DE L'ÉGLISE RÉFORMÉE
Fermeture en juillet, août et vacances scolaires
Jeudi 12h-16h30
19, rue de Cortambert
M° Rue de la Pompe ou Trocadéro
Tél. : 01 45 04 26 16
entraide@annonciation.org

ENTRAIDE DE PASSY
Mardi 9h-11h30
8, rue de l'Annonciation
M° Passy

19e arr.

AMITIÉ VILLETTE – ÉPICERIE SOLIDAIRE ST-JACQUES
Fermeture pendant les grandes vacances
Vendredi 14h30-17h30
3, place de Joinville - M° Crimée

LA COURTE ÉCHELLE
8, rue Gaston-Tessier
M° Corentin Cariou ou Crimée
Tél. : 01 40 38 22 64
courtechelle19eme@gmail.com

20e arr.

MAGALIMÉNIL
Mardi 14h-16h30
4-6 rue d'Eupatoria
M° Ménilmontant
Tél. : 06 40 12 95 81
magalimenil@gmail.com

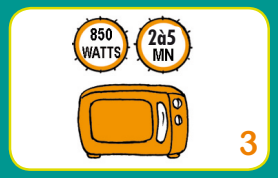
Astuces

Astuce 1 :

- Cru / cuit : ne pas hésiter à consommer des légumes crus !
(Beaucoup de vitamines)

Astuce 2 :

- Surgelés : les produits surgelés (ex : haricots verts, brocolis)
sont parfois moins chers, et une fois cuisinés,
ils peuvent se conserver 3 jours au réfrigérateur.



SPORT-DÉCOUVERTE DE PROXIMITÉ

Toute l'année, la Mairie de Paris propose aux familles (enfants, jeunes, adultes et seniors), des animations sportives gratuites telles que le tennis, le badminton, la remise en forme, le foot, le basket, les sports de combats, le roller...

Ces animations de qualité sont encadrées par des associations parisiennes et des éducateurs sportifs diplômés. Certaines de ces activités sont ouvertes aux personnes en situation de handicap.

Pour trouver l'équipement le plus proche et pour toutes informations complémentaires : rendez-vous sur
http://www.paris.fr/loisirs/activites-sportives-jeunes-et-adultes/tous-les-jours/p9014

Contacts Paris Santé Nutrition :

Nora Belizidia - Tél. : 01 44 52 29 52
Audrey Comte - Tél. : 01 55 76 76 95
Sarah Rouanet - Tél. : 01 44 08 15 01